



6ÈME RENCONTRE DÉPARTEMENTALE DES ASSISTANTS MATERNELS

« comment accueillir l'enfant au quotidien ? »

-1,2, 3, SOMMEIL -

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L' ALLIER

CMS de CERILLY

- Mme Patricia
PHILIPPE,
Infirmière ff
puéricultrice
Centre Médico Social
60 avenue Jean Jaurès
03 350 Cérilly

Tél : 04-70- 34-16-10

CMS de COMMENTRY

- Mme Geneviève
AZEVEDO
Infirmière ff
puéricultrice
Centre Médico Social
15 rue Docteur Roux
03600 Commentry

Tél : 04- 70 -34-39-76



PLAN

Définition

I - Pourquoi dort-on ?

II - A chaque âge son sommeil.

III - Conditions d'un bon sommeil

IV - Rituels et Habitudes

V - Les signes

VI- Les difficultés dans le sommeil

VII- Les faux amis

Conclusion

Bibliographie



DEFINITION

- Selon le dictionnaire Larousse :

« Etat physiologique périodique de l'organisme (notamment du système nerveux) pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations est amoindrie ».



I – POURQUOI DORT-ON ?

- REPOS DU CORPS ET DU CERVEAU,
- RECUPERATION DE LA JOURNEE :
 - PLEIN D'ENERGIE
 - ON GRANDIT



II- A CHAQUE AGE , SON SOMMEIL !

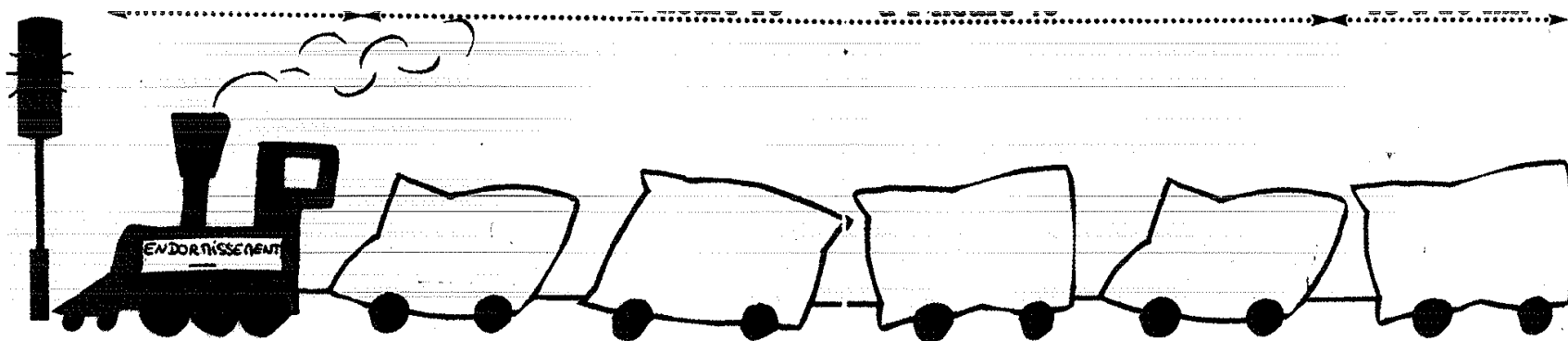
- -NOUVEAU NE : de 16 à 19 h / jour
- - de 1 à 3 ans : 12h nocturne + 2 h de sieste
- Vers 4 ans : 11h en moyenne et une sieste recommandée
- Vers 10 ans : 10 h / jour
- Adulte : 7 à 8 h / jour
- A partir de 50 ans : le sommeil diminue.



LES CYCLES DU SOMMEIL

« Le Petit Train du Sommeil » :

Un petit train pour mieux comprendre le sommeil, nous vous invitons à embarquer dans les wagons du sommeil...



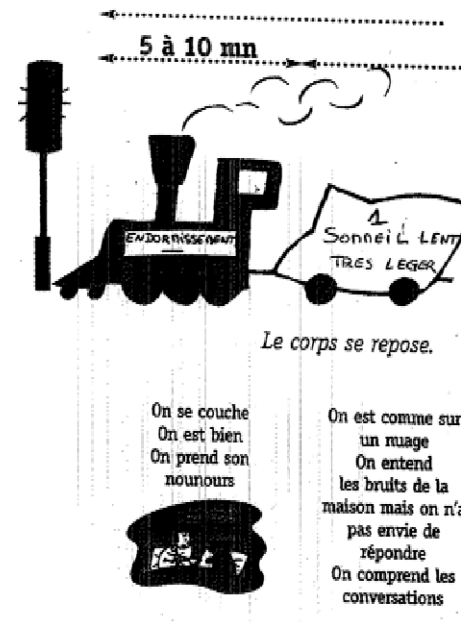
L'ENDORMISSEMENT

- On se cache,
- On est bien,
- On prend le doudou



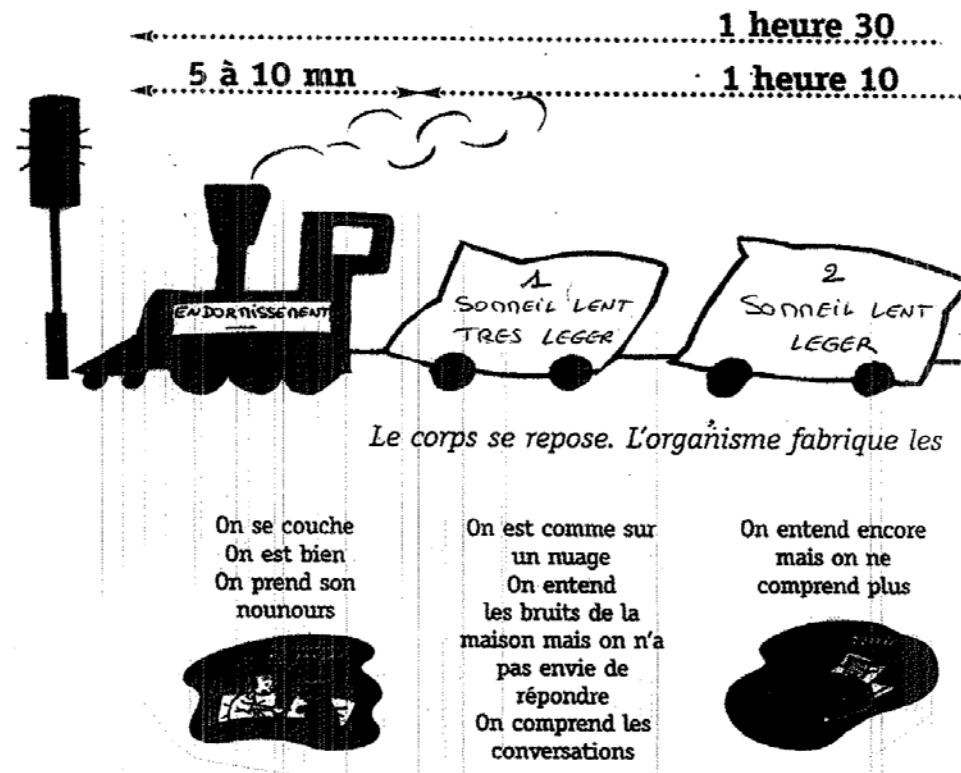
SOMMEIL LENT TRÈS LÉGER

- On est comme sur un nuage, on entend les bruits, mais on n'a pas envie de répondre, on comprend les conversations.



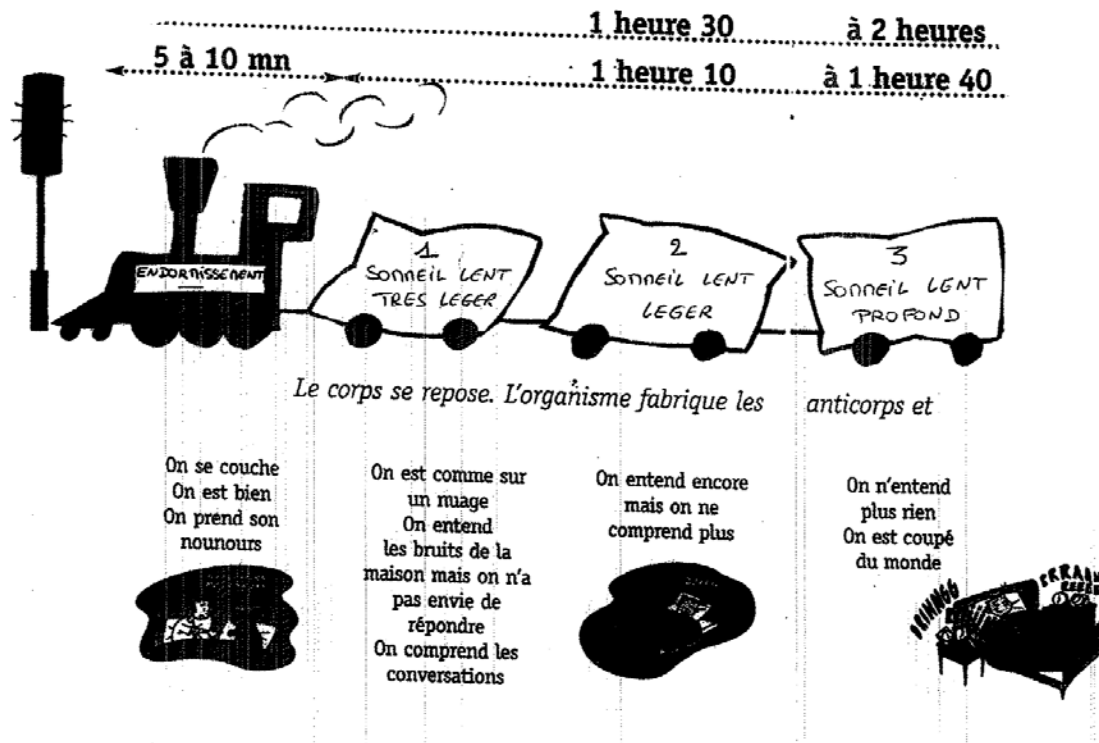
SOMMEIL LENT LÉGER

- On entend encore mais on ne comprend plus



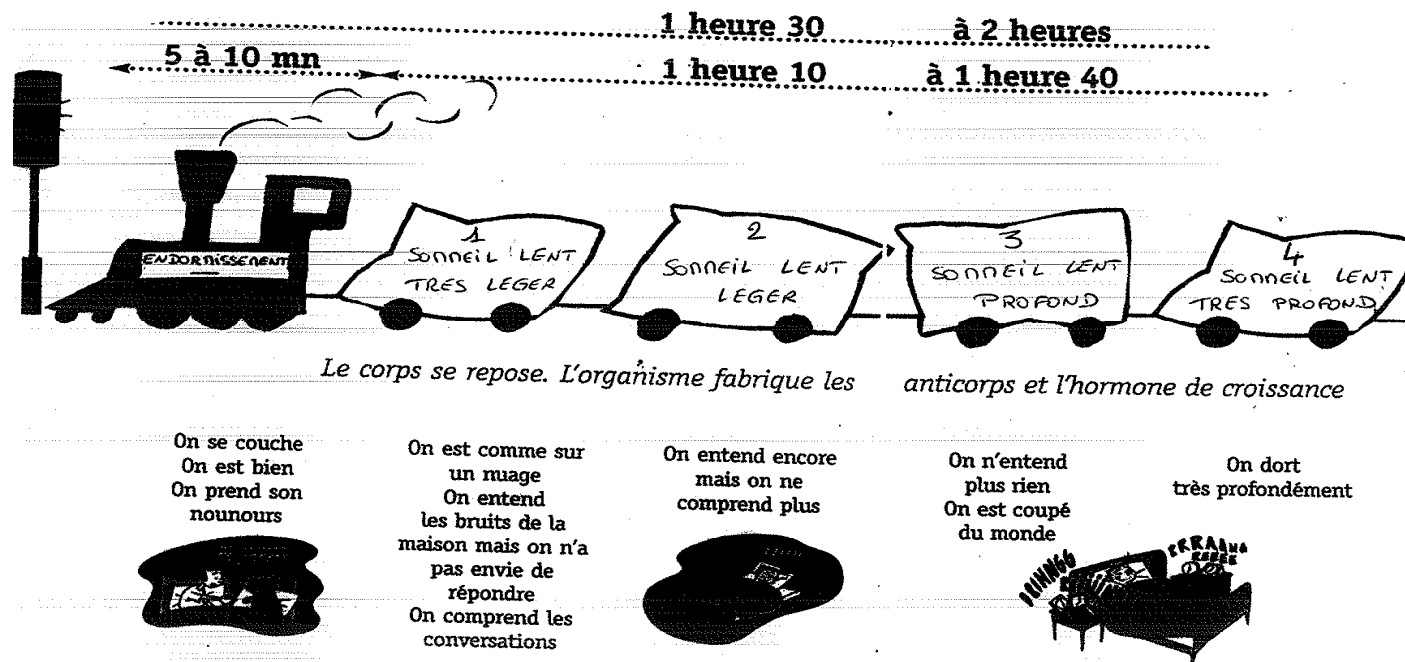
SOMMEIL LENT PROFOND

- On entend plus rien , on est coupé du monde.



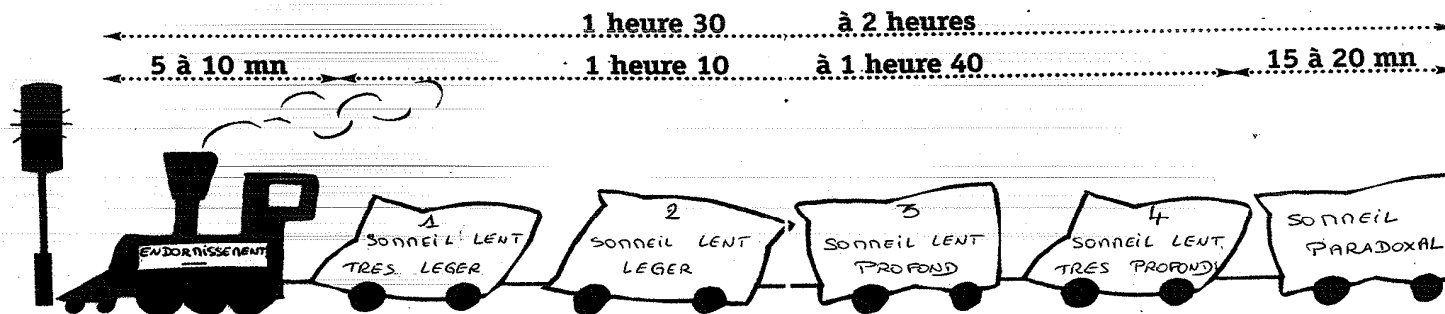
SOMMEIL LENT TRÈS PROFOND

- On dort très profondément :



SOMMEIL PARADOXAL

- Le sommeil des rêves,
 - Le cerveau recharge ses batteries et enregistre ce qu'il appris dans la journée .



Le corps se repose. L'organisme fabrique les anticorps et l'hormone de croissance

<p>On se couche On est bien On prend son nourriture</p>	<p>On est comme sur un nuage On entend les bruits de la maison mais on n'a pas envie de répondre On comprend les conversations</p>	<p>On entend encore mais on ne comprend plus</p>	<p>On n'entend plus rien On est coupé du monde</p>	<p>On dort très profondément</p>	<p>Sommeil des rêves Le cerveau recharge ses batteries et enregistre ce qu'il a appris dans la journée</p>



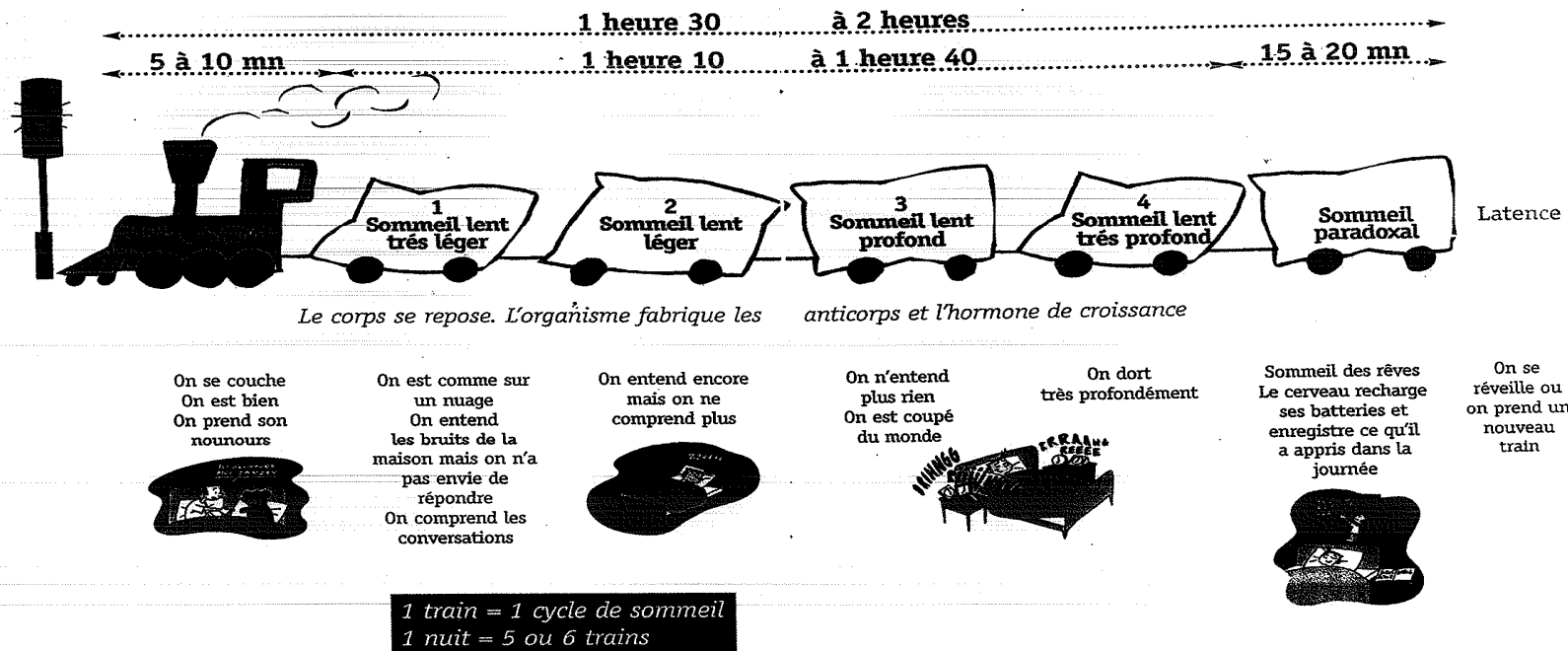
LE PETIT TRAIN DU SOMMEIL...(2)

○ Période de latence :

→ On se réveille ou on prend un nouveau train

1 train = 1 cycle de sommeil

1 nuit = 5 ou 6 trains



III - CONDITIONS D'UN BON SOMMEIL

- On ne peut pas faire DORMIR sur ORDRE, mais on peut favoriser son endormissement.
- Le couchage doit être **ADAPTE et ENVELOPPANT** :
 - **Matériel** (préconisations d'utilisation des lits parapluie)
 - **Environnement**
 - **Position**
 - **Surveillance**



IV – RITUELS ET HABITUDES

- Il est important de suivre le même rituel.
- Lors de la mise au lit le système d'éveil de l'enfant est activé , il est difficile pour lui de l'arrêter.
- La seule façon l'endormir est de l'apaiser avec **CALME** et **SECURITE**:
 - Régularité des horaires, mise sur le pot,
 - Paroles rassurantes, boites à musique avec parcimonie
 - « On baisse d'un ton »
 - Pouce et tétine



RITUELS ET HABITUDES (2)

- Les chants, comptines, les histoires facilitent l'endormissement des petits.
- Chanter ou raconter des images le rassure, le sécurise et l'apaise.
- Avec un langage adapté, l'enfant fait de beaux rêves.



RITUEL ET HABITUDES (3)

- Le doudou : bien sûr que oui !! Taille raisonnable et sans risque. On l'accepte tel qu'il est, avec ses odeurs (familières et rassurantes).
- Le doudou c'est l'objet transitionnel qui le relie à sa mère.
- Elle n'est pas là, mais c'est un peu d'elle que l'enfant conserve près de lui.



V - LES SIGNES

Bien reconnaître les signes de l'endormissement.
Ces signes sont repérables dans les MESSAGES
du corps :

- Pleurs sans motif
- Agitation intempestive
- Bâillements (pas plus que 3)
- Enfant qui s'avachit
- Ballotements de la tête
- Picotement des yeux, frottement, clignement
- Baisse de la vigilance.

Il est temps de monter dans le train du sommeil



VI- LES DIFFICULTÉS DANS LE SOMMEIL

- La plupart du temps, ces difficultés sont passagères. Il faut savoir les gérer :
 - Les pleurs
 - La peur, ... d'être seul, du noir
 - Les micro réveils
 - Vers 1 an : l'endormissement est une séparation, ne pas le prendre, mais le rassurer
 - Vers 2 / 3 ans : période d'opposition



VI- LES DIFFICULTÉS DANS LE SOMMEIL(2)

- Il prend le jour pour la nuit : c'est normal !
→ L'horloge interne commandant les rythmes n'est pas encore réglée sur 24 heures.
- La périodicité jour /nuit apparait vers les 1 mois, pouvant aller jusqu'4 mois.



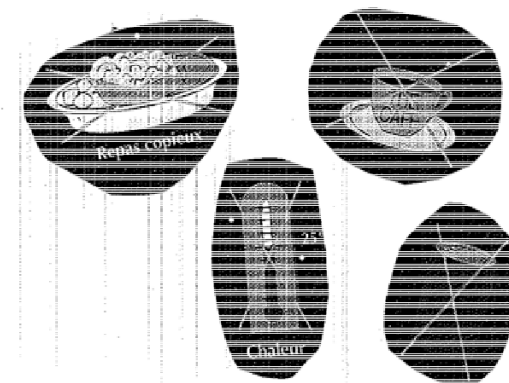
VI- LES DIFFICULTÉS DANS LE SOMMEIL (3)

- Il est important de faciliter des « donneurs » de temps :
 - Accentuer les différences jour/nuit
 - Lui parler plus le jour que la nuit
 - La nuit : timbre de voix adapté
 - Dès 4 mois : régularisation des horaires



VII -LES FAUX AMIS DU SOMMEIL

- Activités bruyantes ou physiques
- Températures de la chambre
- Repas - boissons
- Excitations visuelles et sonores



CONCLUSION

Dans le sommeil du tout-petit se joue un certain nombre d'acquisitions.

On sait en effet l'importance du sommeil et de sa qualité sur la maturation cérébrale et le développement du corps du bébé.

Conséquent les premières semaines, le sommeil se régule petit à petit et participe à la mise en place de l'horloge interne de chacun.

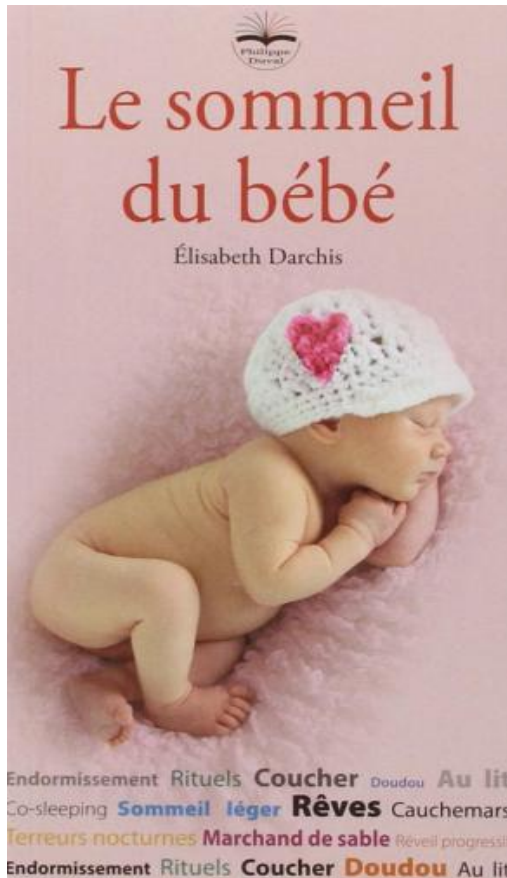


CONCLUSION (2)

- Pourtant le sommeil du bébé n'est pas une somme d'heures à comptabiliser et tout ne se passe pas toujours bien...
- La plupart des difficultés d'endormissement peuvent être apaisées.
- Il est important de préserver des rituels et habitudes d'endormissement.
- A 60 ans, nous avons endormi 20 ans ; 5 ans de rêves ont parcouru nos nuits.



BIBLIOGRAPHIE



Le sommeil du bébé : Elisabeth DARCHIS.
Edition DUVAL 2013.

Le sommeil de votre enfant est important : laboratoire
BOIRON.

Le sommeil du nourrisson : PROSOM.

La CPAM du Puy de Dôme vous emmène en voyage sur

Les dessins et images sont tirés d'Internet, Images,



DOCUMENTS REMIS

- Coordonnées des Intervenantes
- Le Petit Train Du Sommeil
- Fiche Conseils
- Circulaire sur les lits parapluie
- Conseils pour faciliter le moment du coucher
- 15 comptines
- Bibliographie
- L'Histoire du Marchand de Sable
- Livret « Bien dormir, mieux vivre, Le sommeil c'est la santé ! » INPES



- Nous remercions le R.A.M.

de DOMPIERRE/BRESBRE pour leur
illustration sur le Sommeil.

G.AZEVEDO & P.PHILIPPE



NOTRE SALLE



LES DESSINS DU RAM



Information sur la circulaire des lits parapluie

PRÉCONISATIONS POUR LA SECURITE AU DOMICILE DES ASSISTANTS MATERNELS ET FAMILIAUX

1. Lits - Lits pliants - Lits "parapluie"

Textes de référence: Art.L221-1 du code de la consommation :tout produit doit, dans des conditions normales d'utilisation, présenter la sécurité à laquelle on peut légitimement s'attendre et ne pas porter atteintes à la santé des personnes.

Décret n° 91-1292 du 20 décembre 1991 et circulaire du 29 Juillet 1992 : les articles de puériculture doivent satisfaire à des exigences de sécurité définies.

Les normes AFNOR(Agence Française.de Normalisation) : précisent les exigences aux stades de la fabrication, de l'importation et de la mise sur le marché de l'article ou du produit.

Ces normes figurent sur les différents articles et sont la preuve de leur conformité.

Préconisations :

Rappel: la jurisprudence actuelle confère aux assistants maternels et familiaux une obligation de résultat en matière de sécurité.

- Les assistantes maternelles doivent disposer de matériels de puériculture conformes aux normes AFNOR.

- Dans le cadre de la prévention de la mort subite du nourrisson, un des éléments de prévention est de choisir un lit conforme aux normes AFNOR et de n'utiliser que le matelas adapté au lit.

Dans ce cadre, les Lits à barreaux aux normes doivent être privilégiés, notamment pour le couchage des nourrissons accueillis régulièrement .

- Lorsque elles accueillent plusieurs enfants, pour des raisons d'organisation de l'espace, les assistantes maternelles s'équipent en Lits pliants et Lits parapluie. Ces Lits doivent être absolument utilisés dans le respect de la notice d'utilisation du constructeur, et, notamment, sans matelas surajouté à celui prévu par le fabricant.

http://www.dgccrf.bercy.gouv.fr/documentation/fiches_pratiques/fiches/puericulture.htm

CONSEILS

Le sommeil aussi est la santé

Le sommeil est construit. Il est dans l'ordre des choses. Le bébé qui ne dort pas est capable de s'endormir sans problème.

Le sommeil est un besoin qui varie d'un enfant à l'autre, parfois d'un jour à l'autre. **Le meilleur guide d'un bon sommeil, c'est la bonne forme de l'enfant dans la journée.**

S'endormir

Ne laissons pas passer les signes de l'endormissement. Quand l'enfant baille, se frotte les yeux, pleurniche, il a besoin de dormir!

Le marchand de sable est une réalité. Préparons-le par des jeux plus calmes, l'histoire lue, racontée, chantée, éventuellement le bain.

Adoucissons la séparation du coucher en réduisant pour un temps le bruit de la maison par un climat de tendresse. Acceptons ce qui sécurise l'enfant : le pouce, la poupée, le nounours, la veilleuse, le drap sucé, etc.

Pas de mise au lit punition. Pas de sirop calmant sans avis médical.

La nuit

Ce n'est que progressivement que l'enfant prend l'habitude de dormir toute une nuit. Ses rythmes ne sont pas au début de la vie ceux de l'adulte.

Il faut le comprendre, l'accepter, ne pas trop s'inquiéter des petits troubles du sommeil : réveils, terreurs nocturnes, insomnies, pipis au lit...

Essayons d'éviter ce qui peut les favoriser dans la vie de l'enfant (environnement agité...) et au moment de l'endormissement (fatigue, tension excessive avant le coucher, films T.V. trop tardifs ou trop violents).

Une chambre calme, pas trop chauffée, sans relents de tabac favorise aussi une bonne nuit.



Le réveil du bon pied

Jamais brutalement, progressivement ne pas casser une phase de sommeil importante.

Les bruits assourdis de la maison attirent à un réveil spontané, à son moment du cycle de sommeil de l'enfant.

Reveil calme, bon petit déjeuner, bonne forme dans la journée.

Le sommeil dans la journée

Une sieste est souvent nécessaire pour compléter la nuit. La durée dépend du besoin de récupération de l'enfant. Il faudrait pouvoir laisser l'enfant se réveiller tout seul ou l'aider par des bruits ambiants légers.

Ne cassons pas la sieste à un mauvais moment.

Respectons le besoin de sieste de l'enfant, ne l'imposons pas si elle n'est pas nécessaire.

Une pause en début d'après-midi est bénéfique pour tous.

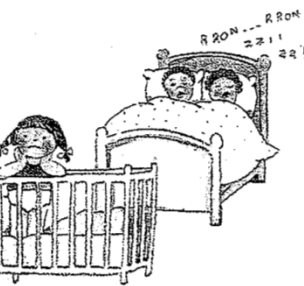
Aménageons pour chaque enfant les meilleures conditions d'espace et de temps de repos après le repas.



Des questions que vous vous posez...

La chambre à part, ou chambre commune?

Il n'y a pas de réponse définitive. Tout dépend de l'enfant, de son caractère, de son âge, de son rythme de sommeil, de son tempérament.



2. Le sirop pour dormir : interdit absolument ?

Compte tenu des risques chez le petit enfant, il ne devrait être utilisé qu'exceptionnellement, pour passer un cap difficile, et sur avis médical.

3. Faut-il coucher les enfants à l'heure fixe ?

La régularité est importante pour leur équilibre. Notez l'heure habituelle d'endormissement plusieurs soirs de suite et couchez-les un peu avant tous les soirs, à la même heure (en vacances, à quelques exceptions les soirs de fête, de réunions familiales).

4. Pouce... ou pas ?

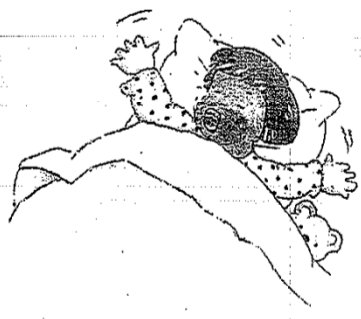
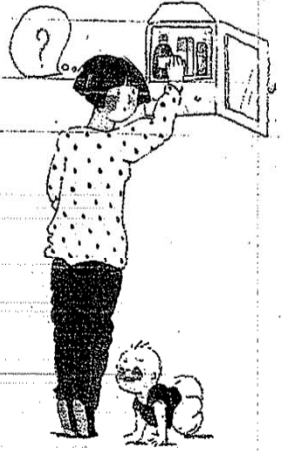
Le pouce est un calmant qui se donne tout seul à un bébé, laissez-le lui faire le sucevalement que peut lui donner au début de chaque cycle de sommeil.

5. La sieste l'empêche-t-elle d'endormir le soir ?

Une sieste faite par un enfant qui en a besoin, en tout début d'après-midi et qui ne se prolonge pas trop, lui permettra de s'endormir plus facilement le soir, parfois un peu plus tard, mais dans de bien meilleures conditions.

6. Il pleure... Que faire ?

Attendre un peu. Certains évènements pleurent sont physiologiques. L'enfant se rendort rapidement. Si les pleurs persistent, rassurez-vous qu'il n'a froid ni faim, un besoin de calme.



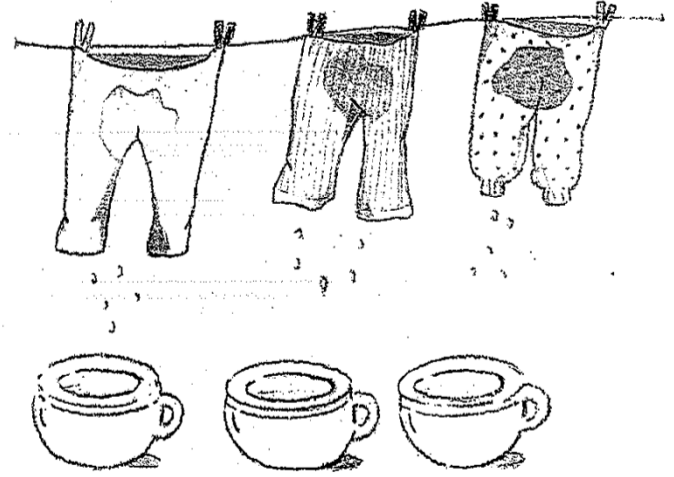
7. Il a crié la nuit, faut-il le réveiller ?

Un enfant qui a crié la nuit peut avoir des terreurs nocturnes ou des cauchemars. Ne pas le réveiller, le remettre dans les limites de sécurité, le biberonner de tendresse. Si un cauchemar le réveille, le rassurer et l'aider à se rendormir.

8. S'il fait pipi au lit, faut-il le réveiller avant ?

En principe non. En effet, il semble qu'avant 5 ans il y ait souvent un problème de maturation des commandes de la vessie, et le réveiller ne sert pas à grand chose.

Si vous souhaitez cependant le faire occasionnellement, ne cassez pas le sommeil à un mauvais moment. Attendez que l'enfant soupire et reprenne sa position et ses rites d'endormissement : il est alors entre deux cycles et son sommeil est très léger.



CONSEILS

Faciliter le moment du coucher

Plusieurs rituels peuvent être proposés :

■ **le coucher de la poupée de Victor**
Les enfants sont invités à coucher la poupée, à utiliser un rituel (ex : petite lampe allumée, peluche, doudou, berceuse ou histoire que l'on raconte, câlin ...), à respecter son sommeil (chuchoter, marcher sur la pointe des pieds ...).

■ **l'accordéon du coucher**
Construire un accordéon de papier. Sur chaque case, on indique, par dessin ou par collage, ce que l'on fait avant de se coucher : on se lave les mains, on se brosse les dents, on écoute une histoire ou de la musique ... L'accordéon pourra être déplié et commenté avant le coucher.

NB : pour les enfants plus jeunes, il peut être remplacé par une frise.

■ les poésies, jeux de doigts

Toc, toc, toc ...

Toc, toc, toc
Petit pouce es-tu là ?
Toc, toc, toc
Petit pouce réponds-moi
Chut ...
Je dors
Toc, toc, toc
Petit pouce, réveille-toi
Oui, oui, je suis là
Et me voilà.

En version courte
Toc, toc, toc
Petit pouce es-tu là ?
Chut ...
Je dors
Petit pouce es-tu là ?
Oui, je dors.

Berceuse du petit chat

*Dodo, l'enfant do
Le petit chat noir
Est venu pour boire
Tout le lait du pot.*

*Non, non, petit chat,
Ce joli lait blanc
Est pour mon enfant
Qui s'endort déjà.*

*Dodo, l'enfant do
Le petit chat noir
S'en va dans le noir
Faisant le gros dos.*

*Chat noir, tu auras
Du joli lait blanc
Lorsque mon enfant
Se réveillera.*

*Dodo, l'enfant do
Le chat noir dans le noir
Miaule "Bonsoir"
L'enfant à bientôt"*

Maurice Carême.

Pour d'autres chansons et berceuses pour enfants, reportez-vous à la rubrique "Pour vous aider ...".

■ La relaxation

Des massages peuvent être réalisés à l'aide de balles "hérisson"* que l'on promène doucement sur le corps de l'enfant. L'enfant prend ainsi conscience de la détente musculaire de chaque partie de son corps que l'on nomme au fur et à mesure que la balle avance.

Les histoires "Le petit chat de Victor" et "Victor se promène dans la forêt" peuvent être utilisées au moment de la sieste ou à la place de la sieste pour les plus grands qui ne dorment plus et ont besoin d'un moment de détente.

Elles peuvent être reproduites pour les parents intéressés et/ou enregistrées sur cassette audio.

* Les balles "hérisson" peuvent être achetées sur les catalogues spécialisés pour la petite enfance.



UN PETIT POUCE QUI DANSE

Les paroles de la comptine "Un petit pouce qui danse"

Un petit pouce qui danse
Un petit pouce qui danse
Un petit pouce qui danse
Et ça suffit pour m'amuser
Deux petits pouces qui dansent
Deux petits pouces qui dansent
Deux petits pouces qui dansent
Et ça suffit pour m'amuser
Un petit doigt qui danse
Un petit doigt qui danse
Un petit doigt qui danse
Et ça suffit pour m'amuser
Deux petits doigts qui dansent
Deux petits doigts qui dansent
Deux petits doigts qui dansent
Et ça suffit pour m'amuser
Une petite main qui danse
Une petite main qui danse
Une petite main qui danse
Et ça suffit pour m'amuser
Deux petites mains qui dansent
Deux petites mains qui dansent
Deux petites mains qui dansent
Et ça suffit pour m'amuser

[Continuez ainsi avec les pieds, les jambes, etc...]





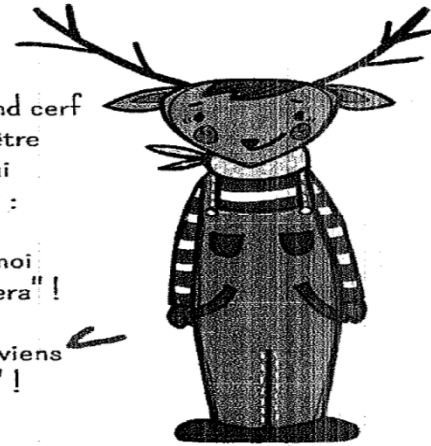
DANS SA MAISON UN GRAND CERF M. mes



Dans sa maison un grand cerf regardait par la fenêtre un lapin venir à lui et frapper chez lui :

"Cerf, cerf, ouvre moi ou le chasseur me tuera" !

"Lapin lapin entre et viens me serrer la main" !



Musical score for the song "Dans sa maison un grand cerf". The score consists of four staves of music in G major (one sharp) and 2/4 time. The lyrics are written below the notes.

Dans sa mai-son un grand cerf, re-gar-dait par la fe-nê-tre
 un la-pin ve-nir à lui, et frap-per ain-si 'Cerf! Cerf!
 ou-vre moi! Ou le chas-seur me tu-erai! La-pin, la-pin, entre et viens.
 me ser- rer la main.



Tourne, tourne,
petit moulin

Courne, tourne, petit moulin
Frappent, frappent, petites mains
Vole, vole, petit oiseau
Nage, nage, poisson dans l'eau

Petit moulin a bien tourné
Petites mains ont bien frappé
Petit oiseau a bien volé
Petit poisson a bien nagé

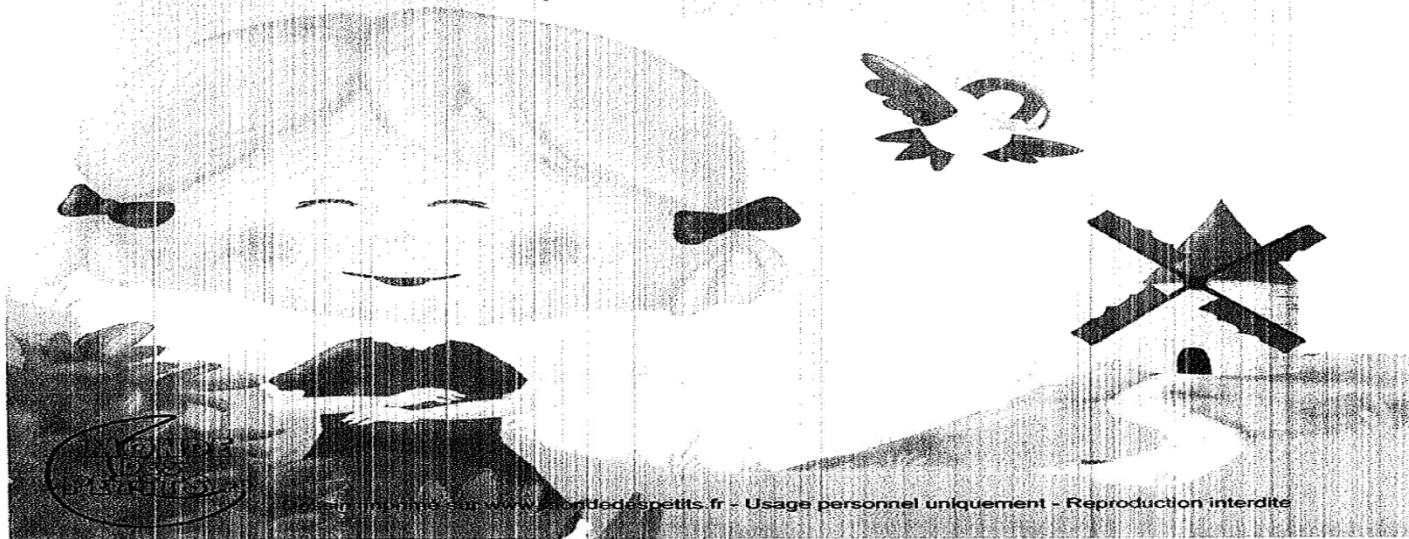


Illustration réalisée sur www.centredespetits.fr - Usage personnel uniquement - Reproduction interdite



Il était un petit homme,
Pirouette, cacahouète.
Il était un petit homme,
Qui avait une drôle de maison. (bis)

La maison est en carton,
Pirouette, cacahouète,
La maison est en carton,
Les escaliers sont en papier. (bis)

Si vous voulez y monter,
Pirouette, cacahouète,
Si vous voulez y monter,
Vous vous casserez le bout du nez. (bis)

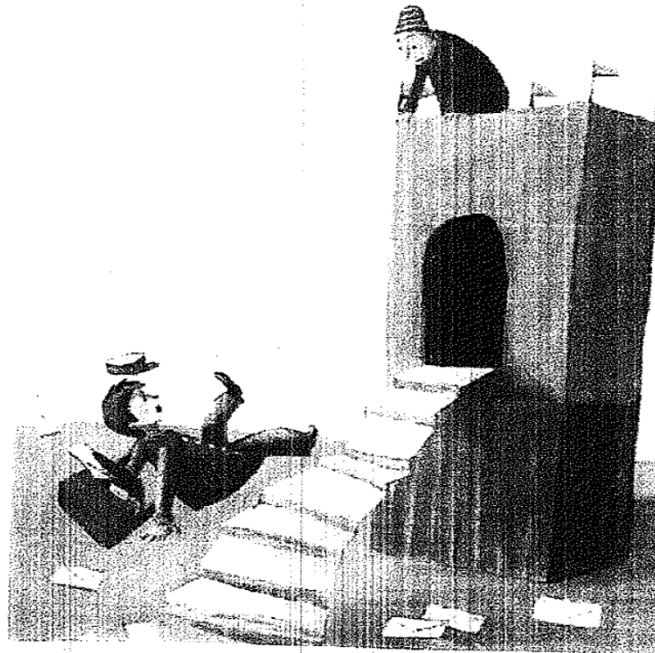
Le facteur y est monté,
Pirouette, cacahouète,
Le facteur y est monté,
Il s'est cassé le bout du nez. (bis)

On lui a raccommodé,
Pirouette, cacahouète,
On lui a raccommodé,
Avec du joli fil doré. (bis)

Le beau fil s'est cassé,
Pirouette, cacahouète,
Le beau fil s'est cassé,
Le bout du nez s'est envolé. (bis)

Un avion à réaction,
Pirouette, cacahouète,
Un avion à réaction,
A rattrapé le bout du nez. (bis)

Mon histoire est terminée,
Pirouette, cacahouète,
Mon histoire est terminée,
Messieurs Mesdames applaudissez ! (bis)



Ah ! Les crocodiles

Un crocodile, s'en allant à la guerre
Disait au revoir à ses petits enfants
Crainant, sa queue, sa queue dans la poussière
Il s'en allait combattre les éléphants

Refrain

Ah ! Les crocrocro, les crocrocro, les crocodiles
Sur les bords du Nil, ils sont partis n'en parlons plus
Ah ! Les crocrocro, les crocrocro, les crocodiles
Sur les bords du Nil, ils sont partis n'en parlons plus

Il fredonnait une marche militaire
Dont il mâchait les mots à grosses dents
Quand il ouvrait la gueule tout entière
On croyait voir ses ennemis dedans

Refrain

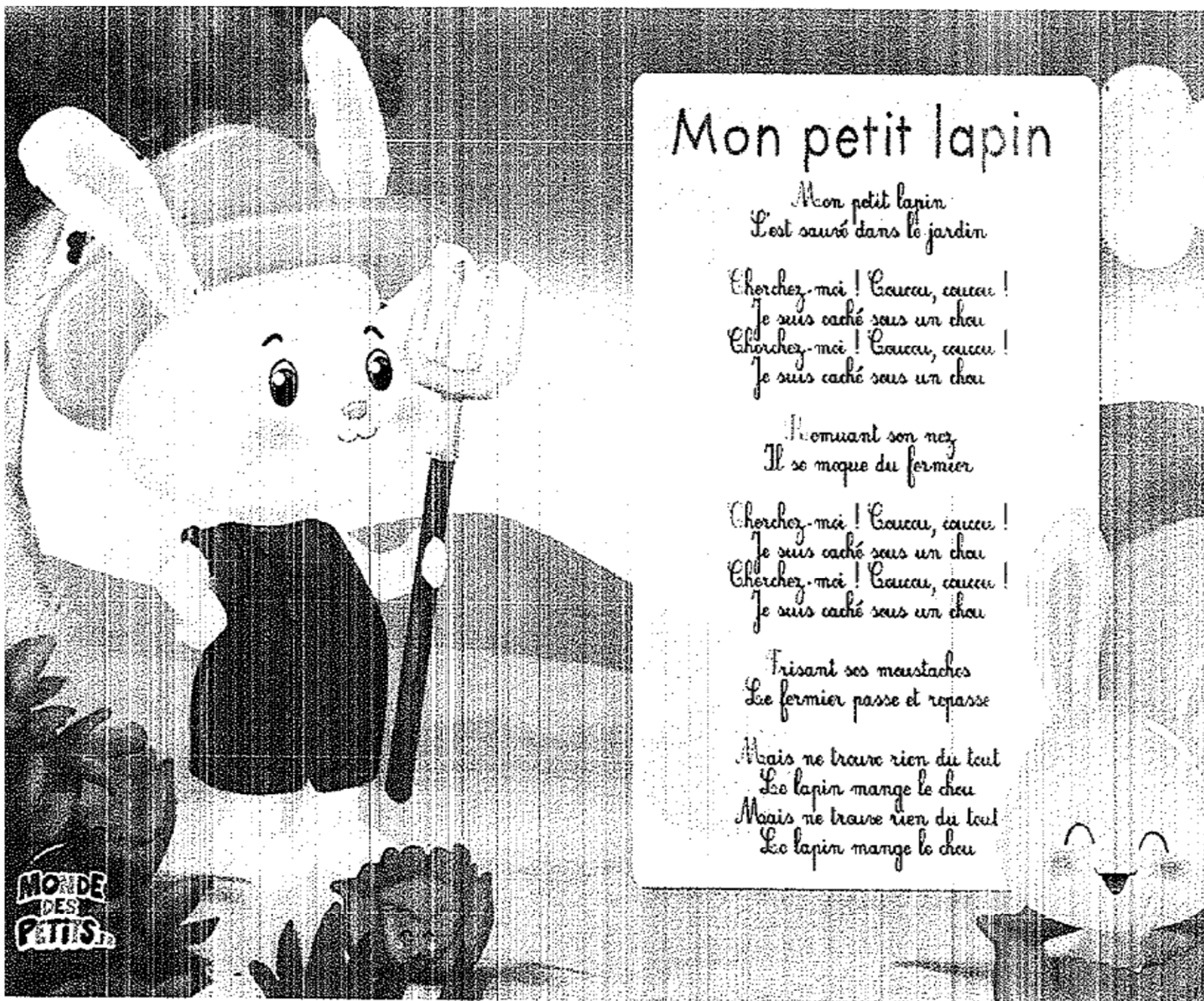
Un éléphant parut et sur la terre
Le prépare à ce combat de géant
Mais près de là, courait une rivière
Le crocodile s'y jeta subitement

Refrain



MONDE
DES
PETITS

Dessin imprimé sur www.mondedespetits.fr - Usage personnel uniquement - Reproduction interdite



MONDE
DES
PETITS

Mon petit lapin

Mon petit lapin
Est sauté dans le jardin

Cherchez-moi ! Coucou, coucou !
Je suis caché sous un chou
Cherchez-moi ! Coucou, coucou !
Je suis caché sous un chou

Houinant son nez
Il se moque du fermier

Cherchez-moi ! Coucou, coucou !
Je suis caché sous un chou
Cherchez-moi ! Coucou, coucou !
Je suis caché sous un chou

Frisant ses moustaches
Le fermier passe et repasse

Mais ne trouve rien du tout
Le lapin mange le chou
Mais ne trouve rien du tout
Le lapin mange le chou



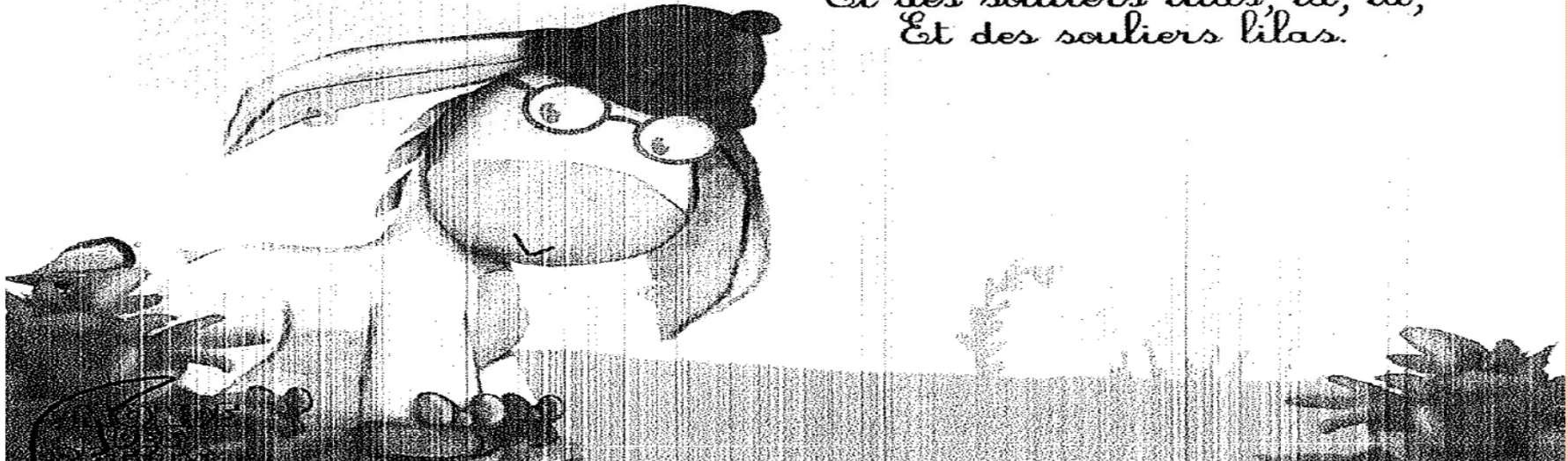
Mon âne, mon âne

Mon âne, mon âne
A bien mal à la tête,
Madame lui fit faire
Un bonnet pour sa fête,
Un bonnet pour sa fête,
Et des souliers lilas, la, la,
Et des souliers lilas.

Mon âne, mon âne
A bien mal aux oreilles,
Madame lui fit faire
Une paire de boudes d'oreilles
Un bonnet pour sa fête,
Et des souliers lilas, la, la,
Et des souliers lilas.

Mon âne, mon âne
A bien mal à ses yeux,
Madame lui fit faire
Une paire de lunettes bleues,
Une paire de boudes d'oreilles,
Un bonnet pour sa fête,
Et des souliers lilas, la, la,
Et des souliers lilas.

Mon âne, mon âne
A mal à l'estomac,
Madame lui fit faire
Une tasse de chocolat,
Une paire de lunettes bleues,
Une paire de boudes d'oreilles,
Un bonnet pour sa fête,
Et des souliers lilas, la, la,
Et des souliers lilas.



Dans la forêt lointaine

Dans la forêt lointaine
On entend le coucou
Du haut de son grand chêne
Il répond au hibou
Coucou, hibou, coucou,
Hibou, coucou..



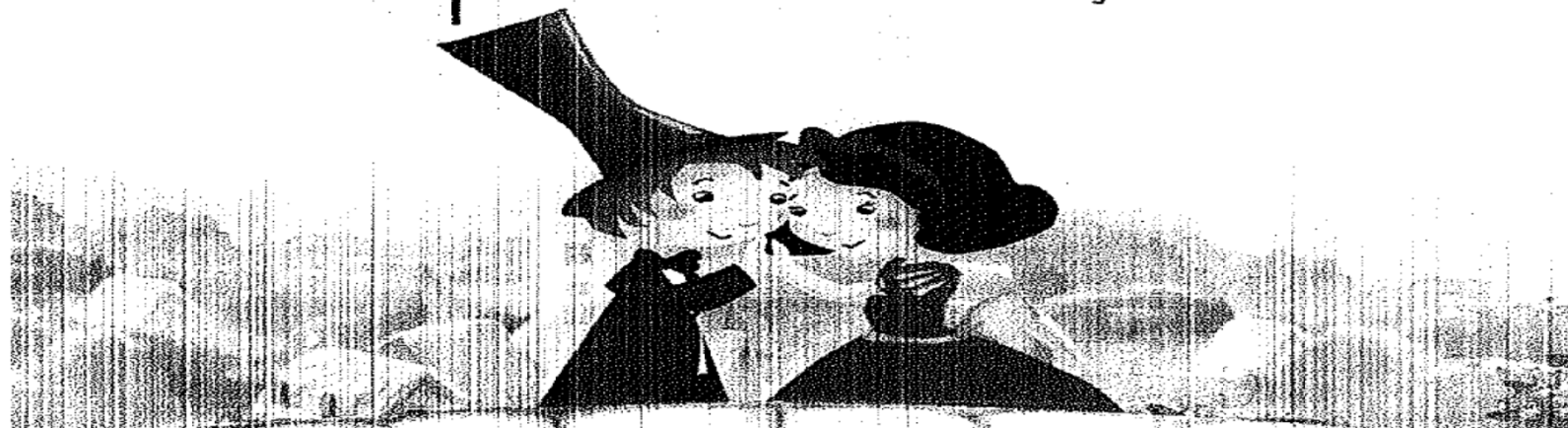
Sur le pont d'Avignon

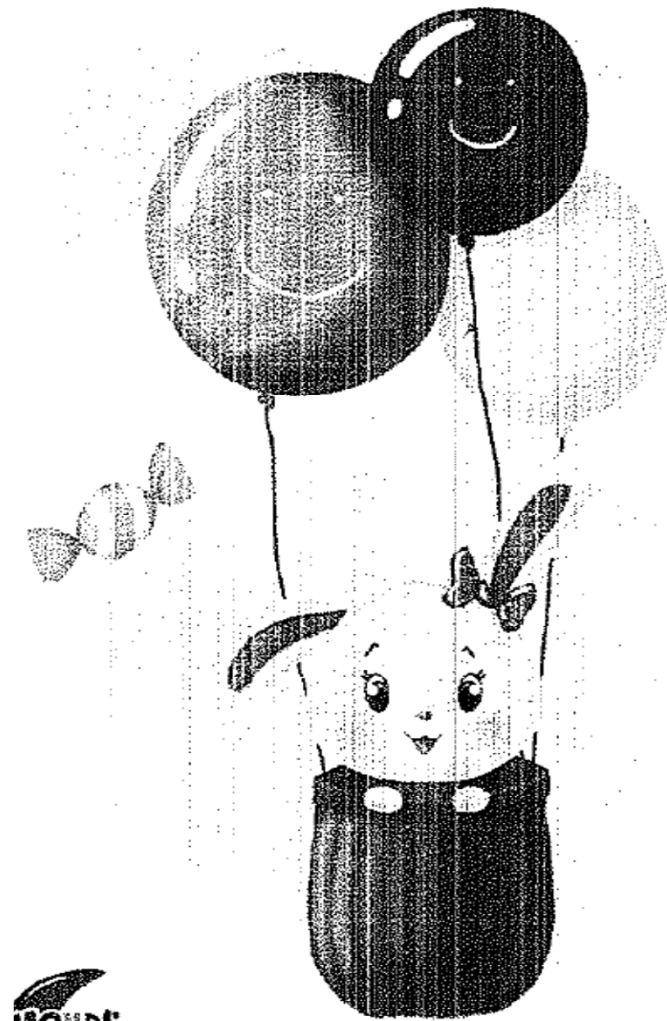
Sur le pont d'Avignon,
On y danse, on y danse,
Sur le pont d'Avignon,
On y danse, tous en rond.

Les beaux messieurs font comme ça,
Et puis encore comme ça.

Sur le pont d'Avignon,
On y danse, on y danse,
Sur le pont d'Avignon,
On y danse, tous en rond.

Les belles dames font comme ça,
Et puis encore comme ça.





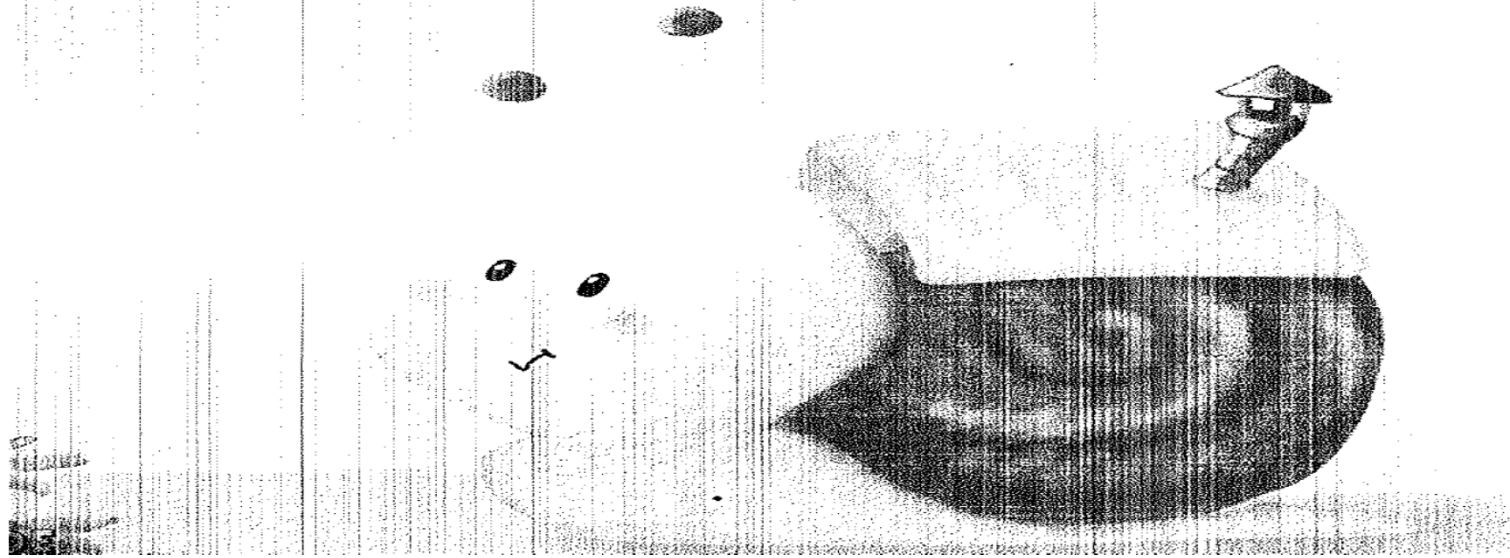
Ah ! Vous dirai-je
maman

Ah ! vous dirai-je, maman,
Ce qui cause mon tourment.
Papa veut que je raisonne,
Comme une grande personne.
Moi, je dis que les bonbons
Valent mieux que la raison.



Petit escargot

Petit escargot
Porte sur son dos
La maisonnette.
Aussitôt qu'il pleut
Il est tout heureux
Il sort sa tête.



Le Marchand de Sable est passé...



Probablement un peu désuète de nos jours, cette expression a eu son heure de gloire au milieu du XX^{ème} siècle grâce à l'émission « Bonne nuit les petits », diffusée à l'époque par l'ORTF.

Les plus âgés d'entre nous se souviendront avec tendresse de Nicolas et Pimprenelle, de Nounours et du Marchand de sable perchés sur leur nuage.

L'expression, quant à elle, est bien plus ancienne. On retrouve les premières origines au Moyen Âge où le marchand de sable vendait aux commerçants ce fin gravier pour qu'il soit étalé sur le sol des échoppes afin que les clients ne glissent pas.

Plus tard, et dans une version dont la signification est celle connue aujourd'hui, « avoir du sable dans les yeux » signifie avoir sommeil. Cette expression n'est en fait que la transposition du phénomène physique éprouvé à l'arrivée du sommeil avec les yeux qui piquent. Le personnage apparaît concrètement en 1817, sous la plume de Ernst Theodor Amadeus Hoffmann, dans le recueil des *contes nocturnes*.

Aux USA, le personnage de Sandman, est créé par les DC COMICS en 1939. En dehors de sa capacité à faire des rêves prémonitoires, il existe peu de points communs entre ce super héros et notre marchand de sable.

L'émission « Bonne nuit les petits » comptera 568 épisodes de 5 minutes entre 1962 et 1973, elle marquait le moment où les plus jeunes devaient aller se coucher, une fois que le Marchand de Sable était passé...